

# ほけんだより 4月



令和4年4月6日  
中央区立日本橋小学校  
校長  
養護教諭

入学・進級、おめでとうございます！



新年度が始まりました。入学・進級を迎えた子供たちは、やる気と期待に満ちあふれる一方、少なからず不安や緊張を抱えていることと思います。新しい環境や人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れやストレスを呼び込みます。しっかり食べる、よく眠るなど、まずは基本的な生活習慣を整え、無理をせずに過ごしてほしいと思います。

さて、子供たちが元気に学校生活を過ごすためには、「登校前の健康観察」が最も大切です。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、登校前には必ず検温を含めた健康観察をしていただくようお願いいたします。体温と合わせて以下のような視点で、お子さんの様子を観察する時間をとってください。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 夜はよく眠れていたか       | <input type="checkbox"/> 朝食はしっかりとったか     |
| <input type="checkbox"/> 頭、お腹などを痛がっていないか  | <input type="checkbox"/> 顔色が悪くないか        |
| <input type="checkbox"/> 元気・活気はあるか（口数、表情） | <input type="checkbox"/> その他、普段と違う様子はないか |



子供たち（特に低学年）は、自分の心身の状態をうまく言葉で表すことが難しいです。例えば、発熱時の倦怠感を「疲れた」「眠い」と表現したり、気持ちが落ち込んで学校に行きたくない時に「お腹が痛い」と表現したりする子もいます。そのため、普段様子を見ている御家族の視点で、子供たちの健康状態を観察することがとても重要です。朝のお忙しい時間帯ですが、子供たちとのコミュニケーションの観点からも、健康観察を徹底していただきたいと思います。

また、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下のような場合は登校を見合わせ、御家庭で様子を見て受診を御検討ください。

- 普段より体温が高い（目安は平熱+1度程度）
- 風邪症状がある（咳、鼻水、のどの痛み等）
- 同居家族の中に体調不良者がいる
- 登校前日に発熱していた
- その他普段と違った様子が見られる（活気がない、食欲がない等）

健康面で気になること等ありましたら、担任又は養護教諭まで御相談ください。御協力よろしくお願いたします。



# 定期健康診断が始まります！



健康は、私たちが生きていく上で欠かせないものの一つです。学校での健康診断は、子供たちの今の体の発育や発達の様子、健康状態をチェックし、疾病や異常を早期発見するとともに、将来にわたって健康に過ごすための方法を学ぶ場でもあります。自分の体のことを知り、関心をもつきっかけになればと思います。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
発育測定	4/13(水)	4/14(木)	4/11(月)	4/14(木)	4/11(月)	4/15(金)
心臓健診	4/12(火)	転入児童および心臓検診調査票結果による該当者のみ実施				
尿検査	<ul style="list-style-type: none"> <li>1次検査 4月15日(金) 全児童に配布 4月18日(月) 回収日    4月19日(火) 追加回収日</li> <li>2次検査 ※1次検査の未提出者および該当者 5月9日(月) 回収日    5月10日(火) 追加回収日</li> </ul>					
歯科検診	6/2(木)			6/10(金)		
内科検診	5/9(月)	5/20(金)		5/13(金)		
耳鼻科検診	5/19(木)					
眼科検診	5/12(木)					
聴力検査	4/26(火)	5/6(金)		/	5/6(金)	/
視力検査	4/20(水)	4/21(木)	4/19(火)	4/22(金)	4/19(火)	4/18(月)

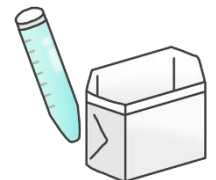
\*健康診断時の忘れ物に御注意ください\*



眼科検診…メガネ、コンタクト



発育測定…体操服



尿検査

在校生の保護者の方へ

本日配布した以下の3点の書類を、**4月7日(木)**に御提出をお願いいたします。

保健調査票(新学年の欄に記入)

心臓検診調査票

運動器検診保健調査票

記入漏れが大変多くなっておりますので、提出の際には再度御確認ください。